



RISTEKDIK

Jurnal Bimbingan dan Konseling
<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ristekdik>
email: ristekdik@um-tapsel.ac.id

Padangsidempuan, 17 Januari 2020

No. : 006/loa/jbk/v5.i1/2020
Lampiran : -
Hal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal

KepadaYth:

Nama : 1. Bhebi Jebriela²¹⁾
2. Cynthia Halim²⁾
3. Hartanti³⁾

Email : j.bheby@gmail.com¹⁾, thia.halim@gmail.com²⁾, hartanti@staff.ubaya.ac.id³⁾

Afiliasi : 1. Program Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya^{1,2)}
2. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya³⁾

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada Ristekdik : Jurnal Jurnal Bimbingan dan Konseling (issn online : 2541-206X| issn cetak : 2527-4244) dengan Judul

PENYULUHAN TERKAIT STRES DAN MEKANISME *COPING SKILL* KEPADA REMAJA

Berdasarkan hasil review,artikel tersebut dinyatakan DITERIMA untuk dipublikasikan di Jurnal kami untuk Volume 5, Nomor 2 , Tahun 2020

Secara berkala, artikel yang sudah diterima akan muncul pada laman *article in press*. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ristekdik>

Demikian informasi ini disampaikan,dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Andes Ruady

Dewan Editorial Jurnal Ristekdik



Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
Kampus Terpadu UM-Tapanuli Selatan
Jl. Stn Mhd Arief No 32 Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara, Telp (0634)21696

Penyuluhan terkait Stres dan Mekanisme *Coping Skill* kepada Remaja

Bheby Jebriela

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya

j.bheby@gmail.com

Cynthia Halim

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya

Thia.halim@gmail.com

Hartanti

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hartanti@staff.ubaya.ac.id

Abstrak: Masa remaja dikenal sebagai masa ‘*storm dan stres*’. Perubahan-perubahan fungsi biologis, kognisi, afektif, dan sosial juga dapat menjadi sebuah masalah dan menyebabkan stres bagi remaja. Terlepas dari tingkat stres yang tinggi dan gejala stress yang dialami oleh remaja, seringkali remaja tidak tahu apa yang harus mereka lakukan untuk mengatur stress mereka. Kurangnya kemampuan *coping* pada remaja ini membuat cara *coping* yang dilakukan kurang tepat. Penelitian ini memberikan penyuluhan kepada remaja terkait stress dan cara *coping* yang dapat dilakukan. Subjek dalam penelitian ini merupakan 20 remaja yang tergabung dalam komunitas ROKET. Penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait stress dan cara *coping* yang tepat. Peserta penyuluhan berhasil mengurangi rasa stress yang dialami, dan setengah dari peserta terdorong untuk melakukan mekanisme *coping* yang lebih tepat.

Kata kunci: remaja, stress, *coping*.

Abstract: Adolescence stage is known as ‘*strom and stress*’ phase. Changes in biological, cognitive, affective, and social functions can also be a problem and cause stress for teenagers. Even with high levels of stress experienced by teenagers, they often do not know what they have and how to manage their stress. The lack of coping skills in teenagers makes the way the cope less effective. This research provides counseling related to stress and how coping can be done effectively for teenagers. The subjects in this research were 20 teenagers who were members of the ROCKET community. The result is it is succeeded in increasing participants’ knowledge related to stress and effective coping methods. The participants succeeded in reducing their stress level and half of the participants were encouraged to do more effective coping skills.

Keywords: teenagers, stress, *coping*